料理集

INDEX

白米メニュー

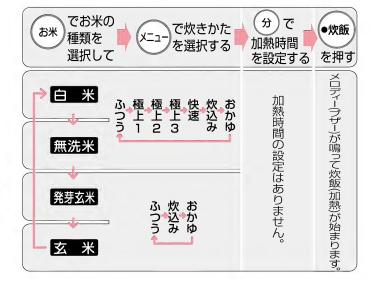
野菜ピラフ31
さつまいもと黒ごまのごはん、麦とろごはん ・・・・・32
五目ちらし・・・・・・・33
すしめし、赤飯 ・・・・・・・・・34
山菜おこわ、鶏がゆ ・・・・・・・・・35
青菜がゆ36

玄米メニュー

ひじき入り玄米ごはん、玄米あずきがゆ・・・・・・37

₩と中の選択方法

● (b*)と (メニュー)は、押すごとに下図の順に切り替わります。 (お米の種類によって選択できるメニューが異なります。)



●この料理集で使用しているカップは お米(白米) ……1カップ O.18L(約1合) (付属の計量カップ白米用) お米(無洗米)……1カップ O.17L(約1合)

(付属の計量カップ無洗米用)

その他の材料 ……1カップ 0.2L (市販の計量カップ)

●この料理集で使用している単位は $1 \text{kcal}(+ \Box D \Box U -) = 4.2 \text{kJ}(+ \Box U - U)$ 1mL(SUUyhu) = 1cc(9-9-)

●この料理集に使用しているスプーンは

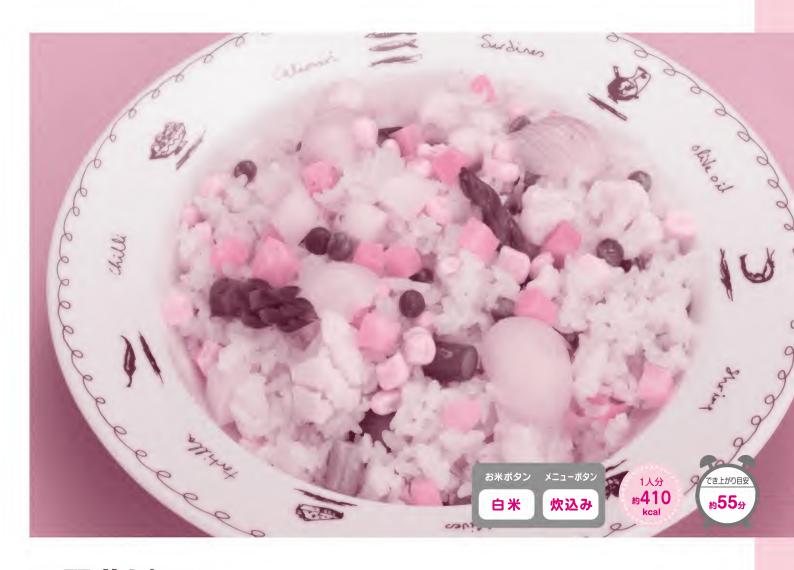
	酢・酒	しょうゆ ・みりん	塩	砂糖
小さじ(5mL)	5g	6g	6g	3g
大さじ(15mL)	15g	18g	18g	9g

●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間 を含みません。



- ●取扱説明書・料理集に記載の炊飯以外の用途には使わない 次のような料理には使わない
- ●ねりもの(はんぺんなど)や豆類などの加熱中にふくらむ料理
- ●急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
- ●多量の油を入れる料理
- 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
- ●ジャムなど泡立つ料理
- ●青菜など薄皮状のものが浮きやすい具材を入れた料理や、クッキングシートなどの落し蓋をした 料理はしない
 - ●七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後で入れてください。

自米メニュー



野菜ピラフ

●材料(4人分)

お米(うるち米)	····· カップ2
∫ 小玉ねぎ(半分に切る)	
じゃがいも(1cm角切り) ····································	······中1個
にんじん(7mm角切り)	中1/2本
♠ グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)	
カリフラワー (小房に分ける)	1008
ホールコーン(缶詰·水気をきる) ·····	カップ ¹ ⁄₂
グリンピース缶(缶詰・水気をきる)	···· カップ ² ⁄਼
サラダ油	大さじ2
チキンスープ	200ml
塩・こしょう ····································	各少々

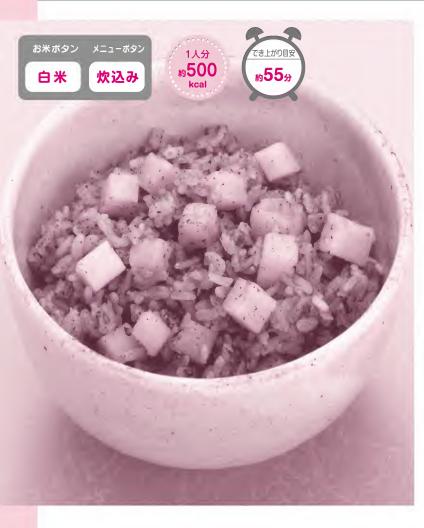
●作りかた

- ◆
 むお米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ②フライパンでサラダ油 (大さじ1) を熱し、♠をさっと炒め、軽く 塩・こしょうをし、器にあけておきます。
- 3フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、お米がすき通るまで 炒め、内がまに入れます。
- 43にチキンスープを加え、水を「白米」 「硬」の水位目盛2まで加え、塩・こしょう をしてからよく混ぜます。
- ⑤②を上にのせ、炊飯器に内がまをセット してふたを閉めます。
- ⑥お米ボタンで「白米」を、メニューボタンで 「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ፞፞ひ炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

**炊き込みのポイント

- ★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱 するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具を使うと きは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。)
- ★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊き込) みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。)
- ★予約炊飯·保温はしないでください。

 においや変質の原因になり
- 具の量はお米の重量の30~50%が適当です。(お米1カップ分 につき具の量は45~75g)
- ★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。



****さつまいもと黒ごまのごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米)	カップ3
さつまいも(さいの目切り)	·····200g
∫黒すりごま	大さじ4
無すりごま	大さじ2
└ だし汁	200mL
塩	····· 小さじ½弱

●作りかた

- ●お米は研いでからざるにあげて水気をきり、内がまに入れ、 ④を加え、30分ほどつけておきます。
- ②さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水に さらしてから、水気をきります。
- 3 ①に水を内がまの「白米」の水位目盛 3まで加えかき混ぜ、さつまいもをのせ
- ◆炊飯器に内がまをセットしてふたを閉 めます。
- **⑤**お米ボタンで「**白米**」を、メニューボタン で「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押し
- ⑥炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。



****麦とろごはん

●材料 (4人分)

お米(うるち米)	カップ2
押し麦 ····································	カップ1
川幸	250g
A だし汁	カップ ½
(A) しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
青のり粉	

●作りかた

- ●お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、 水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め
- ❸お米ボタンで「白米」を、メニューボタン で「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押し ます。
- **④** (A) を合わせます。
- ❺山芋は酢水につけながら皮をむき、おろ しがねでおろし、すり鉢でよくすり、@を 少しずつ加えてのばします。 (Aの量はお好みで加減してください。)
- ⑥器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らし
- ※押し麦の量は、お好みに応じてカップ1/2~1の間で調節し





※ 五目ちらし

●材料 (4人分)

干ししいたけ8枚
にんじん 30g
干ぴょう
「だし汁カップ2
砂糖 ···································
(A) しょうゆ 大さじ4
みりん 大さじ3
└塩少々
กんั่วん80g
だし汁 大さじ2
「酢大さじ2
└塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
えび10尾
きんし玉子1個分
木の芽10枚
ごま 大さじ2
桜でんぶ少々
紅しょうが少々

●作りかた

- **①**すしごはんは「**すしめし**」で作ります。 → P.34 酢は〔合わせ酢B〕にします。
- ❷干ししいたけは水でもどして石づきを取り、にんじんはせん切 りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから 1cmの長さに切ります。
- 3②をAで汁がなくなるまで煮つめます。
- ⁴れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く 湯がいて圏につけておきます。
- **⑤**えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
- 6 ①に③とごまを混ぜ合わせて器に盛り④、⑤、桜でんぶ、 きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

五目ちらしの具のレシピです。 五目ちらしを作るには、他に「すしめし」が必要です。 「すしめし」の作りかた (→ P.34)